

**NEWS**  
Mauro Prianti

## faccio cose vedo gente

### senza carne il bistro vegano

Involtoni di carta di riso con verdure fresche e salsa di arachidi piccante, o una più tradizionale vellutata con crostini e granola (ossia un mix di avena e frutta secca)? Sono questi alcuni dei piatti del giorno proposti dal ristorante bolognese BotanicaLab che, oltre a pranzi veloci ma bio, o cene crudiste e non, propone catering vegano e corsi di cucina di pasticceria crudista.

#### info

Per maggiori informazioni:  
[www.botanicalab.com/menu](http://www.botanicalab.com/menu)



### senza glutine

#### Al forno gluten free

Non solo panini e pagnotte, ma anche crostate, pasticcini, croissant, arancini e pizzette. A Milano ha già due sedi la prima panetteria che produce solo pane e prodotti da forno senza glutine, perfetti per i celiaci, ma graditi anche da chi non ha problemi con il glutine. Con l'ok dell'Associazione italiana celiachia.

[www.glufreebakery.it](http://www.glufreebakery.it)



### senza zucchero e additivi

Di caramelle senza zucchero ce ne sono tante, ma sono poche quelle anche prive di coloranti e additivi. Quelle all'orzo "del Farmacista" sono prodotte solo con ingredienti naturali. Sono cotte a fuoco lento, come si faceva una volta e sono prive di zuccheri aggiunti. Ricordano un po' le caramelle della nonna, ma ora si comprano online.



### l'accademia delle intolleranze

È stata da poco inaugurata a Basiglio (Mi) la prima accademia dedicata alle intolleranze. Il progetto nasce all'interno di uno già esistente: "il mondo delle intolleranze", che si occupa di fare informazione su questo problema di salute. L'accademia propone seminari e corsi di cucina, per imparare a mangiare bene anche senza utilizzare alcuni alimenti, che in determinate persone possono creare disturbi. Per info: [www.ilmondodelleintolleranze.it](http://www.ilmondodelleintolleranze.it)

6 mangiare senza

### libri senza lectina

Insalata, spinaci, pomodori sono tutti i cibi sani, ma attenzione... contengono la lectina, una sostanza prodotta dalle piante per difendersi dai parassiti e predatori, come l'uomo. Secondo il cardiocirurgo autore del libro a fianco, mangiare troppi vegetali o legumi fa male. I veg sono avvisati!



**LA VERDURA  
FA MALE!**  
Steven R. Gundry  
Piemme,  
18,50 euro.



### senza cottura la cioccolata raw

Raw in inglese sta per crudo, grezzo. Da qui il nome di due pasticcerie, una a Roma e l'altra a Torino, che propongono il cioccolato crudo: deriva da fave di cacao che non sono state tostate, ma essiccate al sole. In questo modo la temperatura viene mantenuta bassa per non alterare le qualità nutrizionali del cacao. <https://grezzorawchocolate.com>